



子育て応援コラム

こころを育てる

「私は大切な存在だ」「私は愛されている」「私は私が好き」というような自分の価値を認める心の状態が土台にあると、自分を肯定的にとらえる【自己肯定感】という感覚が育つといわれています。自己肯定感が高いことが、自発性や、他者を尊重する気持ち、危機を乗り越える力などにも関係しており、前向きに生きる意欲や幸福感にもつながります。

そのような理屈はなんとなくわかっていても、まだ言葉もままならない小さい子どもたちを前に、どうしたらいいのか、一緒に考えてみましょう。

0歳児は「泣く」ことで親に伝えたいことを訴えてきます。泣けば誰かが来てくれることが大切です、「お腹がすいた？のどがかわいた？おむつがぬれた？眠い？暑い？寒い？抱っこされたかった？どうしたのかな？よしよし」いろいろに問いかけながら対応すると赤ちゃんの気持ちは少しずつ落ち着きます。しだいに赤ちゃんの泣き方でお腹が空いたのかどうかなどがわかってきます。「○○で悲しかったのね」と言葉にしてあげると、赤ちゃんにも気持ちが伝わるでしょう。1歳近くになってくると、赤ちゃんが見つけたものを指でさして親に伝えようとします。同じものを見て「ワンちゃんがいだね」と言葉にしてあげると、赤ちゃんは同じものを見て応えてもらったことを喜びます。子どもをよく観ること、聴くこと、想像すること、応えてあげること、その一つ一つが子どもの心を丈夫に柔軟に育てていくと思います。

気になること、困ったことがあるときは、子ども家庭支援センターの相談をご利用ください。

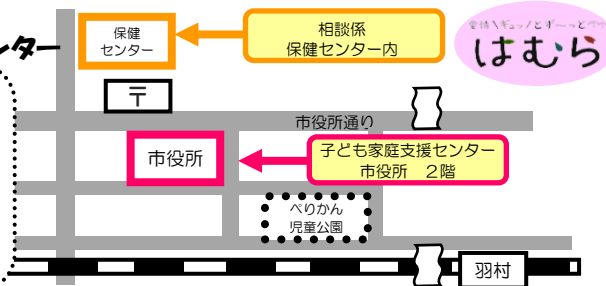
子ども家庭支援センター 臨床心理士 須摩 智佳子



羽村市子育て世代包括支援センター

問合せ

- ★相談係★
042-555-1111 (内692~694)
 - ★子ども家庭支援センター★
042-578-2882 (直通)
- どちらも平日8時30分~17時



小作駅・羽村駅より「はむらん」で市役所前バス停下車
小作駅・羽村駅より徒歩15分



羽っぴーだより

あのね・・・



平成31年 4月 1日発行 No.6
羽村市子育て世代包括支援センター

年度初めに防災について見直そう！

4月になり、入園や入学など新しい生活が始まる方も多いのではないのでしょうか。新生活の準備と合わせて、防災対策も見直してみませんか。いざという時に困らないために、ここでは、子育て家庭のための防災対策についてお伝えします。

いつもの買い置きが、災害時にも活躍します

日頃から利用しているものを少し多めに備える事で、災害時に当面生活することが可能となります。成長の早い子どものために、「少し先」のものを買い置きしておきましょう。

- ★ミルク・・・キューブやスティックタイプが便利。フォローアップミルクは水に溶けやすい。哺乳瓶代わりに紙コップを使う方法もあります。
- ★離乳食、アレルギー対応食品・・・手に入らなくなる心配がありますので、買い置きしておきましょう。賞味期限があるものなので、注意しながら用意しましょう。
- ★紙おむつ・・・乳児10~12枚/1日、幼児7~8枚/1日が目安です。
- ★マザーズバッグ・・・普段使っているママのバッグはそのまま防災バッグになります。オムツや衣類、おやつなど普段使っているものをストックしておく。健康保険証や医療証なども一緒にしておくのも一つ。また、お気に入りのおもちゃや絵本なども入れておきましょう。
- ★抱っこひも・・・ベビーカーが使えない時には、抱っこひもが活躍します。普段使っていなかったら、何度か試して使い方を覚えておくと、いざという時に活躍します。
- ★災害グッズ・・・家族の人数分の3日間分の食料・水分を用意しましょう。懐中電灯、ラジオ、救急セット、保温シート、簡易トイレなども必要です。半年に一度は中身の点検をしましょう。



子どもとの接しかた

災害時には環境が大きく変わることから、子どもも不安になって、甘えが強くなったり、わがままになったり今までできていたことができなくなることもあります。そんな時は、叱らず焦らずに見守りましょう。また、「頑張って」「我慢して」ではなく「大丈夫だよ」「安心してね」「一緒にいるからね」と言葉をかけましょう。



中面は「おしゃべり場報告版」です！

おしゃべり場報告版

12月 のテーマは「ごはんとおやつ」でした。

57名の方に参加していただき、食事についてのあれこれをお話ししました！

食事で困っていることは？

- 食べてくれない
- 偏食（肉・魚・野菜・牛乳・主食の好き嫌いや食感）
- 朝晩のメニューに悩む
- 食事に時間がかかる



アイデアや工夫！

- 白米は海苔に巻く
- 食べにくい野菜や肉はお好み焼き風にする
- 前日の夕食の残りを活用！
- 飲み物はコップを小さくして達成感を与える



1月 のテーマは「泣くこと・しつけ・叱り方」でした。

48名の方に参加していただき、心理士が進行を担当しました！

どんな時に叱る？

- 危ないこと、痛いことをした時
- イヤイヤする時
- 食事の時
- 人のものを取りあげた時
- あまり叱ることがない

どんなふうに叱る？

- お気に入りの人形にしゃべってもらう
- 決まらない時はママの判断で決める
- イヤイヤの時は代替案を出す…でも自分に余裕がないとできない



ママ・パパでの役割分担や、どう対応していいかわからないときについてもお話ししました。子育てで悩んだときはお気軽にご相談くださいね。

2月 のテーマは「生活リズムと時間の使い方」でした。

40名の方に参加していただき、毎日の時間の使い方についてお話ししました！

今回のテーマで聞いてみたいことは？

- 下の子が生まれて、生活リズムが変わってしまい大変…
⇒子どもが増えるとうできないことも増えるので割り切る。だんだん子ども同士で遊んでくれるので、今はできることをやるしかない。

- 仕事復帰後が心配…みんなどうしてる？
⇒食事はミールキットや惣菜を利用。3月から早起きと準備の練習をした。



☆時には一時預かりやショートステイを使ってリフレッシュするのもいいですね☆

3月 のテーマは「イライラした時」でした。

55名の方に参加していただき、心理士の進行でおしゃべりしました！

どんな時にイライラする？

- 言うことをきかない時
- 食事の途中であそんでしまう時
- ママがやりたいことがあるのに邪魔される時
- パパが協力してくれない時
- 寝かしつけたあとに起きてしまった時

誰かに話せている？

- ママ友
- 親や姉妹
- 児童館で相談員に聞いてもらっている。児童館に行けば、知っている人に会えて気分転換になる
- パパに話してもわかってもらえないこともある



おしゃべり場 ~出会い・息抜き・共に学ぶ場として~

各児童館で月に1回、テーマに沿って自由に話をする「おしゃべり場」を実施しています。お子さんを遊ばせながら、楽しくおしゃべりしましょう

*時間はいずれも10:30~11:30です。予約は要りません。直接会場へどうぞ！

★4月~6月の予定

月	テーマ	東児童館	中央児童館	西児童館
4月	子どもと遊ぼう！	23日(火)	25日(木)	26日(金)
5月	おむつバイバイ	28日(火)	9日(木)	31日(金)
6月	イヤイヤ期の過ごし方	25日(火)	13日(木)	14日(金)